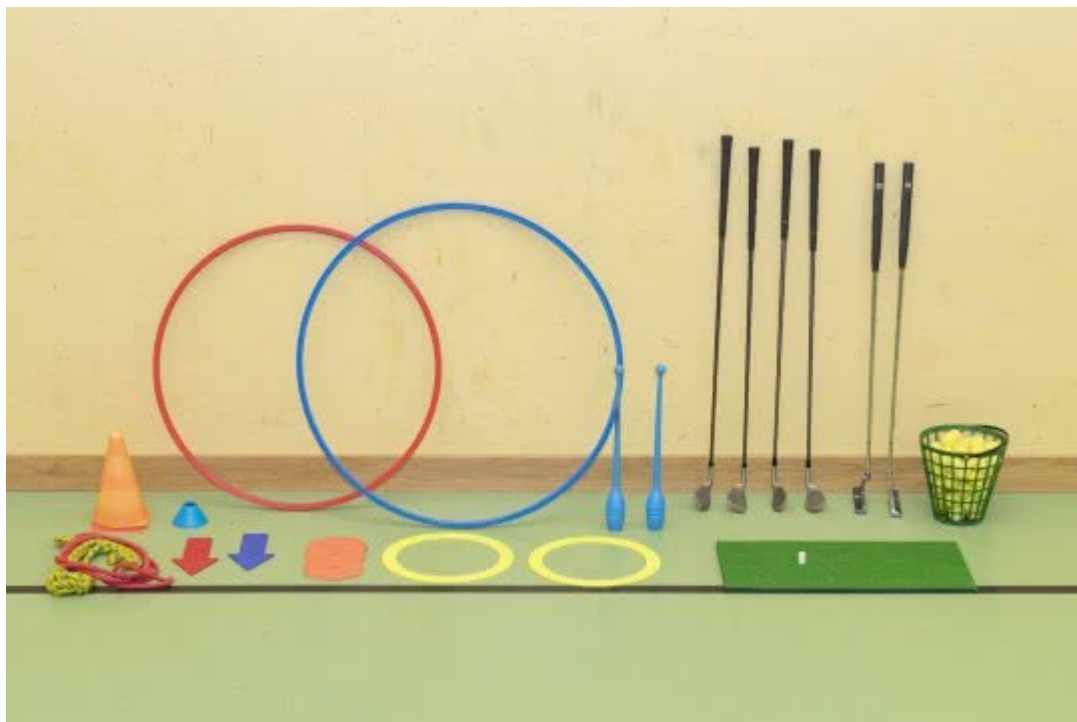


Golf indoor: Materiale

Sarebbe utile e opportuno acquistare il seguente materiale per le lezioni di golf indoor.



Bastoni da golf

Per il gioco del golf esistono diversi bastoni.

- Da swing: Pitching o Sand Wedge, i ferri da 8 e da 9 sono i più indicati. Bastoni da 10-15 per destrorsi e bastoni da 5-10 per mancini
- Putter: bastoni da 6-8 per destrorsi e da 3-5 per mancini

Indicazione: è sufficiente un bastone per 2 allievi. In genere le dimensioni delle palestre impediscono a tutti gli allievi di esercitarsi contemporaneamente; inoltre il lavoro di coppia stimola la comunicazione e la cooperazione.

Low cost

In caso di budget limitato, conviene contattare i circoli di golf o i negozi di articoli da golf della regione, che dispongono sicuramente di materiale usato a basso costo, senza andare a gravare troppo sulle casse della scuola.

Palline

Le palline da golf indoor sono disponibili in diverse varianti:

- Le palline «Almost Golf» Indoor sono le più adatte perché vantano caratteristiche di volo ideali e una durata di utilizzo notevole.
- Meno indicate sono invece le «Airflow Balls», ossia palline da unihockey più piccole. Si rompono facilmente e non trasmettono la sensazione reale d’impatto.

Tappetini di partenza

Negli esercizi di partenza in palestra è indispensabile utilizzare dei tappetini (ad es. i tappetini da ginnastica). Essi proteggono il pavimento e consentono una disposizione e un’organizzazione precise con le distanze di sicurezza necessarie. Ideali i tappetini per esercitazioni di golf in vendita o creati ad hoc con resti di tappeti o di zerbini che consentono di utilizzare un tee in gomma. La partenza lievemente sollevata da terra permette agli allievi di ottenere più facilmente buoni risultati. I tee andrebbero fissati ai tappetini per evitare che si sollevino e volino per tutta la palestra.

Demarcazioni

Per gli esercizi di mira si possono utilizzare: cerchi da giocoliere e anelli, coni, paletti, cassette o anche elementi dei cassoni.

Fonte: Stefan Buhl e Urs Böller, docenti di educazione fisica presso la AGS Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO